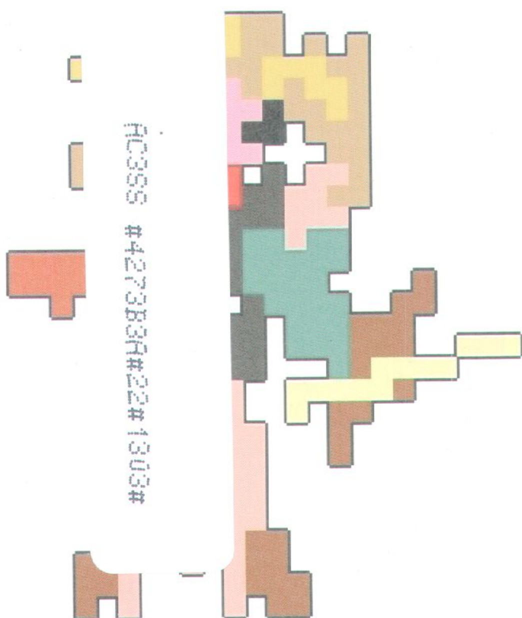
Zensor

zomer 2017

AMOR FATI

78





Rinus Laban
Nijenburg 96
1081GG Amsterdam

zen
centrum
amsterdam



Redactioneel

Amor fati, omarm je lot. Friedrich Nietzsche geeft hiermee uitdrukking aan een bevrijdend inzicht. In het interview met Jacqueline spreekt Niko niet alleen over Nietzsche, maar ook over Spinoza en Etty Hillesum. Je lot omarmen geeft bevrijding! Maar omarmen is niet hetzelfde als achter de geraniums gaan zitten. Ronald begeeft zich op de camino de las definitiónes, we verdwalen met hem in de definitónes om tenslotte toch tot schoonheid te komen. 'Waardeer je leven' staat op de Novibkalender in het toilet van Egbert. Hoeveel energie zou het niet kosten om dit niet te doen en te blijven hangen in weerstanden? Connie ontdekt met Robbert Dijkgraaf dat de lotsverbondenheid in onze wereld oneindig subtiel is en ragfijn samenhangt. Zo is het ook als je op weg bent en een ongeluk krijgt. Sonja treft een lot wat vele deuren voor haar opent, zij heeft voor de weg van Sumi-e gekozen. Alle schilderingen in deze Zensor heeft zij gemaakt. Harry bespreekt de Japanse dichter Shiki, hij toont ons amor fati in zijn Haiku's. Marianka blijft de kunst zeker steunen want kunst kan ons raken door iets wat wij niet kunnen bevatten. 'Vegetarische Laksha en maar weer eens voor veertig mensen want met zóveel pijn in deze wereld moeten we er maar iets groots van maken'.

In 'gluren bij de buren' beschrijft Marlous haar ervaringen met de Phowa training van lama Ole Nydahl, hierdoor kun je van je angsten afkomen. Marlous eindigt met angst voor lama Ole Nydahl! In het Sangha stokje, eet en drinkt Suzanne uit één kom van de zevenhonderd etenskommen die zij heeft verzameld, daar wordt zij het gelukkigst van. De volgende keer weer een stukje over de bibliotheek, ook krijgen we dan weer les in etiquette.

De nieuwe Zensor gaat over dieren. Misschien, zoals Gerard Reve katholieke dieren kende, kennen jullie wel zen-dieren?

Gassho,

Egbert

Inhoud

Amor fati als bevrijding

De stoïcijnen formuleerden het inzicht rond 300 v. Chr. als eerste: *amor fati*, leven volgens de wetten van de natuur. Oftewel: omarm je lot. Het zou een universele levenswijsheid blijken, die zich zowel in Oost als West bij verschillende denkers openbaart. 'Over je levenslot heb je niet zoveel te vertellen', zegt Niko. 'Iedereen zit hier mee: waar heb je greep op en waarop niet?'

Door Jacqueline Oskamp

Het gezegde *amor fati* is bekend geworden door de Duitse filosoof Friedrich Nietzsche (1844-1900). 'Hij deed een geweldig gedachten experiment', aldus Niko. 'Hij stelde zichzelf de vraag: als ik mijn leven op precies dezelfde manier nog een keer – of tien keer, honderd keer, duizend keer – over zou moeten doen, zou ik dan ja zeggen? In die passage komt 'liefde voor het lot' ter sprake. Ik vind het een prachtige gedachte: ben ik bereid mijn leven nog een keer te leven, met dezelfde trauma's, ongelukken, fouten, misstappen, conflicten, en niet te vergeten, dezelfde vreugde?'

'Ik denk dat Nietzsche een zwaar leven heeft gehad. Hij had een slechte gezondheid, waar hij veel mee heeft geworsteld. Hij was eenzaam. Hij had een paar vrienden, vrouwen waren niet erg toeschietelijk. Het meest is hij opgetrokken met de schrijfster en psychoanalytica Lou Salomé. Zij heeft de eerste biografie over Nietzsche geschreven. Daarin vertelt ze dat ze tijdens hun wandelingen altijd over religie spraken. Zij duidt hem als een diep religieus mens. Salomé wist dat hij een groot denker was, maar van de buitenwereld kreeg hij tijdens zijn leven geen erkenning voor zijn werk. Ondanks dat alles hield Nietzsche van het leven. In zijn woorden: 'Mijn omschrijving van grootheid bij de mens is Amor Fati: dat iemand nooit iets anders wil hebben, niet naar voren, niet naar achter, nooit in alle eeuwigheid.'

Ook de joodse filosoof Baruch Spinoza (1632-1677) droeg de gedachte *amor fati* uit. 'Dat kun je opmaken uit zijn indertijd controversiële uitspraak dat God en de natuur één zijn. Daaruit blijkt dat hij het leven als een lot ziet waar je zelf niet zoveel over te zeggen hebt. Ook Spinoza was een eenzame man, verstoten door de joodse gemeenschap. Zijn belangrijkste werk, de *Ethica*, werd pas na zijn dood uitgegeven. Bij leven heeft hij alleen maar een klein boekje gepubliceerd, het tractaat; *Verhandeling over de verbetering van het verstand*. Daar heb je de hele Spinoza in kort bestek. Op je lot heb je weinig invloed maar je vaardigheden, zoals leren denken, kun je wel degelijk ontwikkelen. Spinoza was natuurlijk een meester in het denken.'

Het meest uitgesproken voorbeeld van *amor fati* is de manier waarop de joodse schrijfster Etty Hillesum de verschrikkingen van het concentratiekamp onderging. 'Zij heeft iets in zichzelf ontdekt', verklaart Niko, 'een groot inwendig religieus-mystiek leven, dat sterker was dan alle ellende en geweld om haar heen. In die heel moeilijke omstandigheden ontdekte ze dat zich in haar een goddelijk leven afspeelde. Dat heeft ze in korte tijd leren kennen en daar kon zij zich aan overgeven. In haar dagboek schrijft zij: 'En nu voel ik, hoeveel het is geweest, dat je me te dragen hebt gegeven. Zoveel moois en zoveel degelijks. En het moeilijke is, zodra ik me bereid toonde het te dragen, altijd weer veranderd in iets moois. En het mooie en grote was soms nog zwaarder te dragen dan het lijden, omdat het zo overweldigend was. Dat één klein mensenhart zoveel kan beleven mijn God, zoveel kan lijden en zoveel kan liefhebben, ik ben je er zo dankbaar voor mijn God, dat je míjn hart speciaal hebt uitgekozen, in deze tijd, om alles te mogen ondergaan, wat het ondergaan heeft.'

Niet tegen de loop der dingen ingaan – ook boeddhisten klinkt dat bekend in de oren. Toch merkt Niko op dat het Tibetaanse idee over wedergeboorte daar haaks op staat. 'Dat is een groot verschil. Naarmate je in dit leven beter je best doet, wordt je wedergeboorte beter. Terwijl de zentraditie je juist wil brengen tot het punt van *amor fati*. Omdat dat bevrijding is. De zentraditie zegt simpelweg: de grote dood sterven. Dat is niet een eenmalig punt maar een levenslange beoefening. Zien waar je je aan over te geven hebt. Het leven biedt talloze onoplosbare momenten van lijden. En tevens momenten van groot geluk.

Overigens betekent dat niet dat je achter de geraniums moet gaat zitten. Je onderwerpen aan het lot betekent ook je eigen karakter accepteren, inclusief je koppigheid, je energie, je creativiteit. Veel ontwikkelingen zijn te danken aan creatieve, eigenwijze mensen, die zich niet hebben neergelegd bij hun lot. Het was hun lot om zich niet neer te leggen bij de dingen.

Er is een belangrijk onderscheid tussen het lijden dat ik kan oplossen en het lijden dat mij overkomt en ik niet kan oplossen. Het lijden dat ik kan oplossen, daartoe ben ik verplicht dit op te lossen. Het lijden dat ik niet kan oplossen, dat moet ik leren te verdragen. Dit is de grote opgave van alle spiritualiteit: het leren verdragen van het onverdraaglijke.'



Lot waar ben je?

Ronald Keiyaku Uijtdehaage

Voor ik het weet ben ik zoekende naar Lot. Waar is Lot? Het stuwende vermogen van de vraag heeft me al op weg geduwd. Is Lot in de buurt? Ik verhef me niet uit mijn stoel en ik ben al en route. Ik speur naar Lot! Zonder me een bewuste actie te realiseren, heb ik mij op el camino de las definiciónes begeven. Of, met een minder mooie klank, op de weg der definities.

Wat is persoonlijk Lot? Wat is Lot? Wie is Lot? Waar is Lot? Wat is 'onvoorwaardelijk accepteren' van Lot? Wat is 'werkelijk waarderen' van Lot?

De zuigkracht van de weg der definities is enorm en de valkuilen in de weg zijn niet minder groot. Gesprekken voeren we vooral met woorden. Elk woord heeft een betekenis; het betekent dit en dus niet dat. In elk woord huist een definitie. Woorden gebruiken is dus per definitie (!) ook onderscheid aanbrengen. Zelfs als ik doorzie dat geen onderscheid ruimte schept probeert de zuigkracht van definities mij te overweldigen.

Definities helpen om een gigantische hoeveelheid aan informatie te ordenen. Ze vormen een kasba-achtig bouwwerk om het in op te bergen en erin te schuilen. Woorden verschaffen veiligheid. De woord-definities zijn tegelijk ook handvatten, houvast zo je wilt, om me staande te houden. Van Dale ligt naast het scrabblebord, als dikke scheidsrechter.

Wat is Lot? Wie is Lot? Waar is Lot? Wanneer is Lot? Waarom is Lot? Hoe is Lot?

Taal is levend. Betekenissen van woorden veranderen. Zodra een van de definities begint te veranderen, te schuiven, wankelt het bouwwerk. Het wankelen zet aan tot extra vastklampen. Alsof dat verandering verhindert. Goed vasthouden en ogen dicht! Alsof daarmee de verandering verdwijnt. Roepen dat ik geen verandering wil! Alsof

dat helpt. En ondertussen nog steviger blijven vastklampen en ogen dicht houden. Terwijl ik zelf voortdurend verander, mogen de definities dat niet.

Wat is Lot? Wie is Lot? Waarom is Lot? Waar is Lot? Wanneer is Lot? Hoe is Lot?

Ik voel me verdwaald op el camino de las definiciónes. En het is héél druk op de weg. Ik ga van de weg af, loop er vandaan en onderbreek het zoeken. Ik laat het 'onvoorwaardelijk accepteren', ik laat het 'werkelijk waarderen' en ik laat het 'laten' van deze begrippen door velen volgen. Definities vervagen, vervliegen, de kasba lost op. Dan gebeurt het, ik moet wel goed kijken maar dan laat Lot zich zien. Lot, de ongrijpbare echtheid. Er is geen Wat of Wie of Waar of Wanneer of Waarom of Hoe van Lot. Lot laat zich niet definiëren, niet afscheiden van dit of dat. Lot is alles en verandert voortdurend en stroomt om me heen en door me heen en om en door jou en jou en jou. Soms voelt Lot prettig, soms heel prettig en soms ook helemaal niet. Toch is het altijd Lot, ongrijpbare schoonheid.



Agenda:

Zomervakantie begint 2 juli, Zen is weer vanaf maandag 4 september

De ochtendmeditatie's & de vrijdagavondzit gaan de zomer gewoon door...

Idemdito de meditatie op de dinsdagavond

Zaterdag 27 augustus: grote schoonmaakochtend in de Zendo, vanaf 10.00. Opgeven bij schoonmaken@zenamsterdam.nl

Zondag 28 augustus: Stiltedag met Dirk Beemster Graag opgeven bij Dirk Beemster via stiltedag@zenamsterdam.nl.

Value your life!

Egbert MumonGerritsen

Uit de meest onverwachte hoeken springt deze tekst de laatste tijd mij voor ogen. Nu brengt de Novib kalender die al sinds jaar en dag bij ons op het toilet hangt, mij die boodschap. Een jongen van de Suri stam uit Ethiopië poseert voor de enige school in het dorp. Er is geen leraar om les te geven in het dunbevolkte gebied van de Omovalei. Op de muur staat geschreven: 'Value your life!!'. Hij lacht breed en heeft bloemen achter zijn oren gestoken. Zijn volk wordt bedreigd in haar levenswijze, de stammen moeten verhuizen naar herhuisvestingdorpen, hun nomadische levensstijl moeten zij opgegeven. Het jongetje heeft duidelijk plezier in deze foto, hij geniet van dit moment. Zou hij wel overzien wat hem boven het hoofd hangt? Beseft hij wel dat zijn traditie en de traditie van zijn volk binnenkort voorbij is? Weet hij wel, welk lot hem beschoren is? Hoeveel pijn en verdriet dit hem zal geen kosten en al diegenen die hem dierbaar zijn? Wat zal ik tegen hem zeggen? Omarm je lot, jongetje?

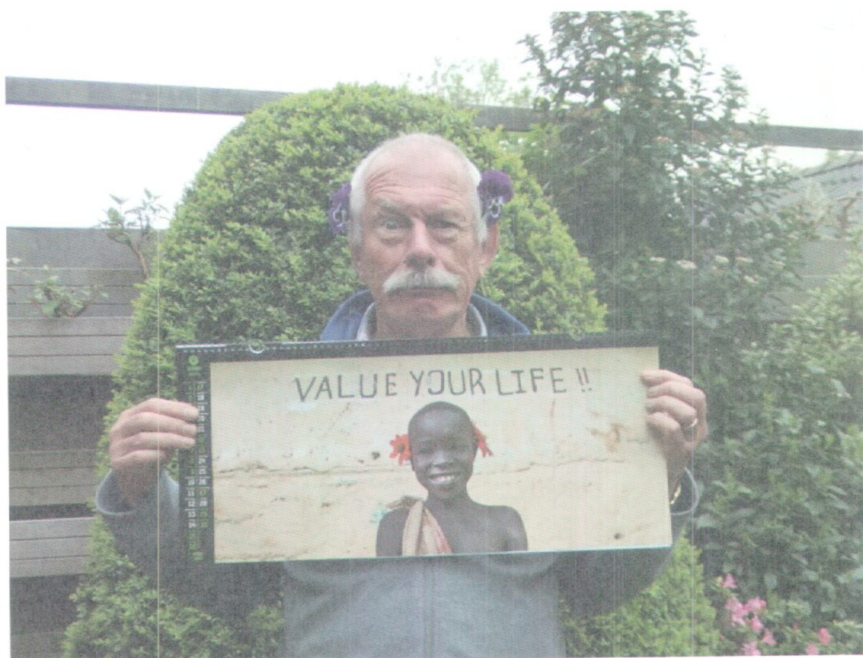
Voor de spiegel zeg ik ook; omarm je lot jongetje! En soms: doe je plicht, het is van groot belang om je plicht te doen! Je plicht doen is ook je lot omarmen. Maar ja, wat is je plicht? Mijn plicht roept; doe wat gedaan moet worden! In mijn geval; zorgen voor mijn moeder en dat wil weer zeggen: oorzaken van haar lijden verwijderen. Oorzaak nr. 1; niet eten en niet drinken. ('Waar bemoei je je eigenlijk mee!' hoor ik ergens in mijzelf klinken). Mijn moeder is 98 jaar oud en woont nog steeds zelfstandig, maar dat valt niet mee. Haar kortetermijngeheugen is zo goed als verdwenen, haar hersenen registreren de betekenis niet meer van wat zij leest. Soms doet zij wel alsof, maar dan blijkt snel dat zij niet begrepen heeft wat zij heeft gelezen. Zij maakt geen verwarde indruk maar alles loopt wel in en door de war zoals plaats, tijd en ruimte. Zij heeft oedeem in haar benen waarvoor zij steunkousen moet dragen, verder weinig aandoeningen, kwalen of gebreken. Zij klaagt wel over pijnlijke voeten en heeft last van de pen in haar heup als gevolg van een val 7 jaar geleden net toen mijn vader was overleden.

Haar lichaam vraagt niet meer om voedsel en dorst kent zij ook niet, toch zegt zij niet dat zij dood wil. 'Nee hoor jongen, ik wil nog wel even mee! Ik krijg weer een nieuwe permanent!' De laatste tijd wordt haar stemming wel somberder; 'alle dagen zijn hetzelfde, ik heb geen perspectief meer'. Bijna elke dag ben ik een paar uur bij haar en organiseer de zorg, waar gelukkig ook anderen nog aan bijdragen. Mijn moeder eet en drinkt op basis van het contact wat zij heeft met degene die bij haar is. Als ik bij haar ben eten we altijd samen en vraagt zij, wie dit eigenlijk allemaal gaat betalen? Daar maken we grappen over want zij houdt er niet van om te moeten betalen. Ik ben haar oudste zoon en weet ook veel van haar geschiedenis, haar ouders, haar zusters en broers en ons eigen gezin. 'Ja, jongen, één moeder zorgt makkelijker voor 8 kinderen dan 8 kinderen voor één moeder!' Veel verhalen heeft zij over vroeger en kan hier ook met veel humor over vertellen, we lachen wat af! Maar ja, de dood is dichtbij. 'Ik sta vooraan in de rij jongen, maar ik dring niet voor hoor! Vader zei dat hij naar een mooi land ging, ik weet dat niet, ik zal wel zien.'

Mijn leven, dit leven zoals het nu is, waarderen als de kostbaarste schat die er is en er goed voor zorgen. Maezumi Roshi heeft dit niet in de Omovalei op de muur van een schooltje geschreven. Nietzsche ook niet, toch heeft hun geest dit wel gedaan. Meestal lukt mij dit niet omdat ik mijn leven anders wil hebben dan het is. Ik wil dit leven grotendeels wel maar minder zorg voor mijn moeder, minder plichtsbesef, meer geld, meer vitaliteit, betere prestaties, een iets strakkere sixpack. Met wie kan ik hierover onderhandelen en waar? Dit leven... maar toch liever iets anders. Deze lievere broodjes bak ik altijd voor de toekomst, ik ben liever bezig met de toekomst dan met het nu, want dit nu staat mij even niet aan! Ik zie het al; bloemetjes achter mijn oren steken terwijl mijn hele bestaan op de tocht staat. Elke keer dat ik anders wil dan wat er nu is, ga ik weg bij wat er nu is. Hoe kan ik veranderen en oefenen als ik niet wil zien hoe mijn leven nu is? Als ik vertrek uit het nu, is al het andere niet van belang. Het moet noodzakelijk zo zijn dat dit leven het ware oog van de Dharma en de subtiele geest van Nirwana is en dit kan alleen maar nu.

Dit schooltje heeft geen leraar zeggen ze, of staat hij er soms voor? Met bloemetjes achter zijn oren?!




VALUE YOUR LIFE !!

Weggeblazen

Connie Franssen

Je lot liefhebben, toe maar, mopperde mijn innerlijke cynicus toen Nico het thema van de sesshin aankondigde. De volgende ochtend ging ik met de vraag 'wat is mijn lot' op mijn kussentje zitten en werd weggeblazen. Ik voelde mijn lijf, mijn lot. Voelde de medezennies links, rechts en aan de overkant: mijn lot. Voelde de bomen buiten en de paters in hun graven: mijn lot. Voelde de mensen die in de keuken bezig waren en de tomaten die ze sneden: mijn lot. Voelde een vrouw duizenden kilometers verderop huilend om haar verloren kinderen in de oorlog: mijn lot. Voelde tijdens kinhin de bladeren onder mijn voeten en zag de reiger onbeweeglijk staan aan de kant van de sloot: mijn lot.

Vier dagen lang was alles mijn lot. Al het mooie, lelijke, dode, levende, goede en kwade. Ik kon niets, alleen maar getuige zijn. Ongefilterd getuige zijn van dit lot. Binnen en buiten tegelijk. Niet handelend. Alleen maar dit. Amor Fati.

In de NRC las ik een interview met wetenschapper Robbert Dijkgraaf. Ook hij weet van Amor fati. Hij vertelde: "Mijn stelling is dat in de wereld alles veel meer met elkaar verbonden is dan we denken. Het is ons hoofd, ons brein, dat probeert alles te scheiden. Het is behulpzaam als we zeggen: we hebben de boom, het gras, het huis. Maar in werkelijkheid zit het veel ingewikkelder. Waar houdt die boom precies op? En hoe zit dat met die lucht. De wereld is veel meer verstrengeld. Het is aan ons dat te verkennen."





De weg: lot of keuze?

door Sonja Nijon

De auto reed met zo'n 80 kilometer per uur tegen de boom. Ik voelde in een flits hoe een van mijn banden de stoeprand naast de weg raakte. De auto slingerde naar links, ik kon het stuur omgooien naar rechts, en in een heldere slow-motion zag ik de boom langzaam mijn complete blikveld vullen. Geen angst. Geen emotie. Alleen maar helder waarnemen.

En toen die klap.
Ik opende mijn ogen en zag witte rook, of mist. De airbag, zo bleek later.
Ik ademde. Kon me bewegen.
Stapte uit, voelde geen pijn.

Opeens was daar de ambulance. Ze plaatsten me op een plank om me te stabiliseren. Met loeiende sirene naar het ziekenhuis. In de ambulance gaf ik me over aan een kalme berusting. Misschien had ik een gebroken nekwervel, of een whiplash, of een verlamming. De broeder naast me was druk in de weer. Er was een raam in het dak. Ik zag boombladeren in het zonlicht. Ik voelde dat ik los kon laten. En op dat moment besloot ik de sluimerende wens om te gaan mediteren, niet langer uit te stellen. De maand daarna stapte ik voor het eerst Zenpunt Haarlem binnen.

Sinds die crash, nu vijf-en-een-half jaar later, is mijn leven totaal veranderd. Ik had me jarenlang verdiept in Advaita Vedanta, non-dualiteit, in de school van Douwe Tiemersma, Jan van Delden en Adyashanti. Maar pas na mijn 55ste, toen de dagelijkse zen-meditatie een feit werd, pas toen kwam mijn leven in een spirituele stroomversnelling.

Na twee jaar zenmeditatie, las ik dat er een Italiaanse Sumi-e meester een workshop gaf in mijn zendo. Ik wou er niet naar toe, het was te druk in die tijd voor nieuwe activiteiten. Maar een van mijn zen-vrienden zei: 'Dit is echt wat voor jou, je moet

gaan!'. Na enig aandringen gaf ik me uiteindelijk toch op en deed ik mijn eerste ervaring op met Sumi-e, Japans inktschilderen.

Sinds die tijd is het hard gegaan. Ik voelde me gegrepen door het schilderen van bamboe. De urgentie om te blijven oefenen was onweerstaanbaar. Na twee jaar les in Amsterdam, ben ik voor het eerst naar de Italiaanse Sumi-e meester gegaan die ik toen in Haarlem had ontmoet. Een workshop van tien dagen. Het was heftig. Ik kon nauwelijks de lange meditaties van ruim 40 minuten volhouden. Ik viel zelfs flauw na een van de zazens, maar de leraar stond naast me om me op te vangen. En na die eerste workshop volgden er meerdere. En toen de Sumi-e meester vroeg: wil je helpen om ook in Nederland nieuwe workshops te organiseren, volgde een intensieve samenwerking.

Inmiddels ben ik nu officieel een Sumi-e student en verdiep ik me in de soto-zen zoals dat in Italië en Frankrijk wordt beoefend. Nu ben ik in training om zelf Sumi-e lessen te geven in Nederland. Ik heb alle andere activiteiten, wat betreft werk, losgelaten en stel me beschikbaar voor zen en Sumi-e.

Het voelt alsof alles uit het verleden me heeft voorbereid op deze weg. Het voelt alsof mijn lot me eindelijk heeft gevonden. Ik volg nu simpelweg de weg die in het zicht ontstaat.

En mediteer. En schilder.







Haiku hoekje

Door Harry Stein

Amor fati

In januari 1882 verwoordt Friedrich Nietzsche, die worstelt met de gevolgen van een vergevorderde syfilus, het credo dat hem tot zijn geestelijke ineenstorting, zeven jaar later, als levensmotto zal dienen: 'Bij het nieuwe jaar. – Ik wil steeds meer leren, het noodzakelijke aan de dingen als het schone te beschouwen – zo zal ik een van diegenen zijn, die de dingen schoonheid verlenen. Amor fati: dat zij van nu af aan mijn liefde? Ik wil geen oorlog voeren tegen al wat lelijk is. Ik wil niet aanklagen, ik wil niet eens de aanklagers aanklagen. [...] Ooit wil ik nog eens uitsluitend iemand zijn, die ja zegt!'

In het zelfde jaar maakt in Japan de vijftienjarige schooljongen Masaoka Tsunenori zich op om de provinciestad Matsuyama te verruilen voor het bruisende Edo. Aldaar werp hij zich op zijn twee grote passies: haiku en honkbal. De typisch Japanse haiku heeft dan al enkele eeuwen traditie achter zich, het honkbal is een nieuwigheid die uit Amerika is overgewaaid nu Japan, na eeuwen isolatie, sinds kort weer in contact met de buitenwereld staat. Masaoka combineert beide werelden moeiteloos:

Spring field - / the green field / tempts me to play catch.

Door het gebruik van moderne en alledaagse woorden en thema's zal hij de in zijn tijd wat stoffig geworden haiku traditie weer nieuw leven inblazen:

In een kakivrucht bijtend / klinkt een bel: / Horyu-ji

Voor een Japanse lezer van destijds is de combinatie van de ordinaire kaki met de beroemde tempel in de eerbiedwaardige oude hoofdstad Nara een verrassend contrast, misschien te vergelijken met:

In een appeltje bijtend / klinkt het Angelus: / Sixtijnse kapel

Maar Masaoka's honkbal carrière is geen lang leven beschoren. Op zijn twintigste hoest hij bloed op en blijkt te lijden aan tuberculose. Hij werpt zich nu met al zijn energie op de literatuur en neemt een nieuwe pen-naam waaronder hij bekend zal worden als een van de vier grote haiku dichters: Shiki. Hij kiest deze naam omdat de karakters voor 'Shiki' ook gelezen kunnen worden als 'hototogisu', de Japanse koekoek, waarvan gezegd wordt dat als hij zijn bekje opent om te zingen, je zijn bloedrode keeltje kunt zien.

In de volgende tien jaar speelt Shiki een belangrijke rol in de beweging die streeft naar een vernieuwing van de Japanse haiku en tanka poezie, maar in toenemende mate is hij aan zijn ziekbed gekluisterd.

Pioenblaadjes vallen – / de stilte / van mijn ziekenkamer

De tuberculose tast behalve zijn longen ook zijn wervelkolom aan; een bijzonder pijnlijke aandoening, waardoor rechtop zitten hem steeds meer moeite kost en hij uiteindelijk, ondanks een speciaal aangepast bureau, alleen nog in bed liggend kan schrijven en tekenen.

Mijn ziekbed gekreun / begeleid door / de herfst cicaden

(Bedenk: de herfst is het seizoen waarin de cicaden sterven.)

Alle energie die hem rest wijdt hij aan het vervaardigen van haiku's en het tekenen van wat hij vanuit zijn ziekbed nog kan waarnemen. Het is alsof hij het credo van Nietzsche heeft vernomen: "Ik wil steeds meer leren, het noodzakelijke aan de dingen als het schone te beschouwen – zo zal ik een van diegenen zijn, die de dingen schoonheid verlenen." Zijn vrienden vervangen in zijn kamer de traditionele schuifdeuren met rijstpapier door glazen deuren – een Westerse nieuwigheid – zodat hij de planten in de kleine binnentuin kan zien en schilderen.

Winter zonlicht / stroomt door het glas: / mijn ziekenkamer

Klaar met tekenen / kan zelfs niet meer dutten / …volkomen op

Een penseel en inkt en een urinoir / binnen het muskietennet / in de herfst

Vanuit bed ziet hij ook de kalebassen die op het binnenplaatsje groeien. Kalebassap gold traditioneel als een middeltje om slijm los te maken en op zijn sterfbed wijdt Shiki zijn laatste drie haiku's aan de kalebas. Om elf uur 's ochtends schrijft hij:

De kalebasplant bloeit / en ik zit vol met slijm / al een levend lijk

Liters slijm… / zelfs te laat al / voor kalebaswater

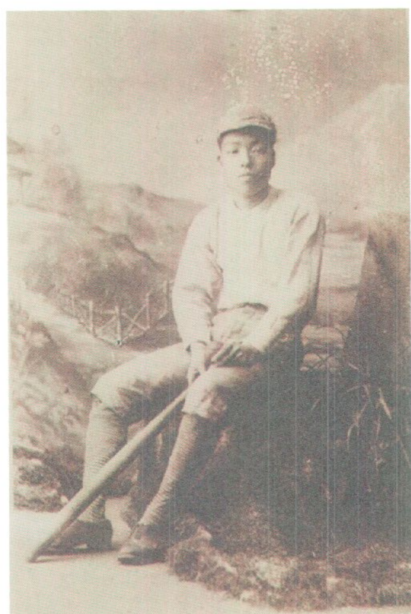
Het kalebaswater / van eergisteren / is al niet meer verzameld

Dit is amor fati: als het leven is gereduceerd tot een terminaal verslijmen, dicht dan over slijm.

Bij de laatste haiku is hij al zo zwak dat zijn zus zijn penseel in de inkt moet dopen. 's Nachts overlijdt hij.







VRAGEN

Marianka Schep

Een mevrouw van Artsen zonder Grenzen, belde mij met een vraag over mijn bijdrage en of ik wou aangeven hoe waarschijnlijk het was dat ik Artsen zonder Grenzen zou blijven steunen op een schaal van 1-10. Ik heb 5 gezegd want ik weet het niet.

Een andere vraag was of ik mijn ondersteuning van Artsen zonder Grenzen het belangrijkst vond of dat ik andere ondersteuningen belangrijker vond.

Ik heb gezegd dat zij absoluut niet het belangrijkste doel zijn dat ik ondersteun zonder uitleg verder.

Ik steun het Holland Festival. Voor mij is kunst zó belangrijk dat ik daar op een schaal van 1-10, tien zou zeggen. Kunst is zoiets als zitten. Ik zeg altijd van de tien voorstellingen die ik zie, zijn er misschien twee die mij raken. Maar daar doe ik het voor. Geraakt worden door iets wat je niet kunt bevatten.

Gaat dit nu over het relatieve en het absolute waar Nico het over heeft? Ik schaam mij.

Ik zag afgelopen zondag op Canvas een prachtige documentaire over boeren in Frankrijk.

'Les fils de la terre'. Er zijn daar elk jaar wel zeshonderd tot achthonderd boeren die zelfmoord plegen. Deze boer ook, maar hij werd 'gered'. Het was een lange mooie docu van wel anderhalf uur en ik heb ademloos zitten kijken, met soms een brok in mijn keel, dat ontzettend harde leven met wel zestien uur werken per dag. Dan toch voor Holland Festival kiezen waar ik soms maar één voorstelling van zie...dit vanwege het 'idee' (is dit een idee?) dat ik vind dat kunst ondersteund MOET te worden.

Verschrikkelijk vind ik het.

Is zitten dus zó verschrikkelijk? Ja dus.

André van der Braak wiens vrouw net is overleden. Of Jozef van den Berg die zijn vrouw en vier kinderen vijfentwintig jaar geleden in de steek liet om voor 'God' te gaan leven als kluizenaar.

Ik ben het er niet mee eens en toch geef ik aan het Holland Festival tot het einde der tijden.

Hoe kan een soeprecept deze twee onverenigbare zaken samenbrengen. Kan het dat?

Misschien een licht soepje met een mooie decoratie van fijngesneden komkommer luciferreepjes met kleine muntblaadjes.

Vegetarische Laksha en maar weer eens voor veertig mensen want met zóveel pijn in deze wereld moeten we er maar iets groots van maken.

VEGETARISCHE LAKSHA (hoort eigenlijk vis in, grote gamba's bv)

10 eetlepels plantaardige olie

10 uien fijngesneden

10 stengels citroengras (fijngesneden)

1 flinke gemberwortel, geschild en grofgesneden.

60 macadamia noten (of amandelen)

10 theelepels paprikapoeder

10 theelepels geelwortel, kurkumapoeder.

5 liter groentenbouillon

6 liter kokosmelk

2 pakken mihoen a 500 gram

2 eetlepels sambal oelek.

Versgemalen peper.

Garnering:

3 komkommers in lucifer dunne reepjes

20 eetlepels muntblaadjes, fijngesneden

Of;

10 eetlepels muntblaadjes gedroogd

Bereiding

Pureer ui, citroengras, gember, noten, sambal met staafmixer glad tot een pasta

Verhit de olie voeg pasta toe en bak zachtjes ongeveer 20 minuten

Na 15 minuten roer paprikapoeder en geelwortel er doorheen en bak nog 5 minuten

Doe bouillon en kokosmelk erbij, breng aan de kook en laat nog 30 minuten zachtjes koken.

Schep de soep in de kommen, doe er een handvol rijstmie in

Decoreer met komkommer en munt.

Misschien dat dit soepje de bovenstaande onmogelijkheden wat zachter kan maken?

Phowa bij Lama Ole Nydahl

Marlous Lazal

Of het mijn lotsbestemming was die me bij Lama Ole Nydahl liet belanden weet ik niet. Het was in ieder geval een direct gevolg van mijn werk voor de Boeddhistische Omroep als radiomaker. Een vriendin had me op een Amsterdams verjaardagsfeestje verteld over een wonderbaarlijke meditatietraining die je in één klap van al je angsten af kon helpen, met name die voor de dood. Het heette een Phowa training, het was een Tibetaanse geheime beoefening en je kon het in vijf dagen in Spanje leren van haar leraar, de Deense Lama Ole Nydahl. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt.

In de voorbereiding woonde ik een avondje bij van Diamantweg beoefenaars die al Phowa ervaring hadden. 'Na een Phowa ben je nooit meer bang', werd mij verteld. 'Bij Lama Ole ben je in goede handen, maar je moet natuurlijk wel officieel toevlucht tot hem nemen'. Kennelijk waren er toch enige risico's verbonden aan deze training. Na vijf dagen van intensieve beoefening was het de bedoeling dat je letterlijk een gat in je hoofd had gemediteerd. Dat diende om je energiekanaal helemaal open te maken zodat je op het moment van sterven de mogelijkheid had om je geest, of ziel of hoe je het noemen wilt, zelf je lichaam uit te sturen en een nieuwe bestemming te kiezen. Door het beoefenen van Phowa kon je dus je eigen reïncarnatie kiezen. En, minstens zo belangrijk, je kon andere stervenden helpen om dit leven makkelijker los te laten.

De radiomaker in mij was er inmiddels van overtuigd dat dit een interessante reportage ging opleveren, maar de accreditatie bij het kantoor van Lama Ole had nog enige voeten in de aarde. Ik mocht sowieso van de daadwerkelijke beoefening niets opnemen en met een beetje geluk had Lama Ole op dag drie een gaatje van tien minuten voor een interview. Er werden die week een kleine drieduizend beoefenaars verwacht.

Nadat ik op die keiharde, schuine Spaanse berg mijn tentje had opgezet, ging ik het terrein verkennen en zag ik dat het complex beveiligd werd door een stel blonde, gemillimeterde sportschooltypes in legerkleding. Dat verwacht je niet gelijk op een berg in Zuid Spanje, maar de volgende ochtend ontdekte ik dat dat de vaste uitdossing van Lama Ole was. Hij zat op een Tibetaanse troon in de tempel met ontbloot bovenlichaam en een legerbroek aan, waarschijnlijk nog een gewoonte uit zijn tijd als profbokser. Lama Ole mocht ook graag verhalen vertellen over zijn avonturen als hasjsmokkelaar in Tibet en Nepal. 'Ja, hij was best een wilde jongen vroeger.'

We begonnen de Phowa beoefening met het reciteren van mantra's en een visualisatie waar je een bepaald geluid bij maakt. Toen ik voor het eerst in die gigantische gompa, drieduizend mensen tegelijkertijd dat geluid hoorde maken, stond het kippenvel over mijn hele lichaam. Vanaf dat moment keek ik eigenlijk nergens meer raar van op.

De Phowa beoefening werd in blokken van een aantal uren gedaan maar in het begin van elke middag gaf Lama Ole een teaching over uiteenlopende onderwerpen. Al snel bleek dat hij speciaal aandacht wilde vragen voor het naderende moslimgevaar. De Diamantweg centra in het Zuiden van Europa lagen dan ook niet voor niets op strategische plekken, aan de kust van Griekenland en de Spaanse Zuidkust. Zo konden de moslims en masse Europa uitgedreven worden. Hoe en door wie dat precies moest gebeuren vertelde Lama Ole er niet bij, maar dat het moest gebeuren stond als een paal boven water. Ik ging me steeds unheimischer voelen, wat nog versterkt werd door het feit dat niemand openlijk kritiek durfde te uiten op Lama Ole. Zeker niet voor de microfoon.

Na vijf dagen had ik zelfs twee gaten in mijn hoofd gemediteerd, zo bevestigde Lama Ole na inspectie van mijn schedel. Maar van mijn angst was ik niet verlost. Sterker nog, ik was als de dood geworden voor deze lama, met zijn extreme opvattingen en zijn grote schare kritiekloze volgelingen.

Dus toen ik in de auto stapte om de berg te verlaten en ik op de display 'Radio Ole' zag verschijnen dacht ik even dat ik ze zag vliegen. Gelukkig bleek het gewoon een vrolijk flamenco station te zijn. Ik had het accent over het hoofd gezien.

De reportage 'Dood is slechts een idee' over de Phowa bij Lama Ole werd op 10/7/2004 uitgezonden bij de BOS Radio en is op verzoek nog te beluisteren.



Het Sangha stokje

Naam: Suzanne Oudshoorn

Zenpraktijk sinds: 2010

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Dat was een collega, Monique; zij was voor het eerst bij mij op bezoek. Ze wees me glimlachend met haar ogen op de stenen zen tuin van twee vierkante meter in mijn kamer en vroeg: 'Is Zen Boedhisme niet iets voor jou?' En ze had volkomen gelijk; vanaf het eerste moment klopte het.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
De Eeuwigheid.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Me, myself and I.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
'Unsui' met de daaraan verbonden thuisloosheid. Ik voel me al zo lang ik me kan herinneren eigenlijk overal thuis, overal behalve 'thuis'. Dit voelde altijd, naast raar en soms eenzaam, als een grote vrijheid, om als water en wolken te kunnen bewegen. De uitdaging voor mij is om dat niet alleen fysiek en gevoelsmatig te ervaren, maar met mijn hele zijn.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Ik denk dat dit binnen iedere levensbeschouwende groep een gevoel van superioriteit en afscheiding is. Bij mijn persoonlijke gevoel en beoefening van zen, noem het naïef misschien, spelen deze ideeën niet zo omdat we uitgaan van 'niet weten'. Dit uitgangspunt is volgens mij de grootste valstrik voor deze grote valstrik. Gelukkig maar; zo blijven we verbonden met iedereen die niet weet (en wel weet).

Jij spaart Japanse Kommen. Hoe is die liefde ontstaan?

Die voorliefde is onbewust ontstaan toen ik zeventien was en in Japan woonde. Nu omschrijf ik die liefde als een liefde voor aandacht en vrijheid. Dit gaat gepaard met een hoop kracht die je waarneemt tijdens het eten uit deze kommen. Dit is de aandacht waarmee ze gemaakt zijn met de vrijheid van het loslaten van esthetiek. Deze ingrediënten kunnen leiden tot een ervaring van iets dat waar is. Ik wilde dit graag delen met anderen. Zodoende begon ik ze te verzamelen om mensen er mee kennis te laten maken. Op een goed moment had ik meer dan 700 kommen. Daarna bouwde ik dat af door ze te verkopen en weg te geven. Dat was minstens zo fijn als het verzamelen. De overgebleven kommen gebruik ik nu als ik bezoek heb. Zelf eet en drink ik nu uit één kom. Daar word ik het gelukkigst van.





Het Dier.

Het thema voor de najaarszensor is 'het Dier'. Dat mag je ruim interpreteren, maar we bedoelen meer specifiek, het dier in religie en spiritualiteit. Zoals Gerard Reve het graag over katholieke dieren had als het lieveheersbeestje, de kruisspin en de papegaai; zelfs de poes was volgens hem katholiek. Toch kennen tegenwoordig de meeste mensen hun katten vooral meditatieve kwaliteiten toe en posten ze hen graag als 'zencats' op Instagram en Facebook.

En hoe zit dat eigenlijk met de Partij voor de Dieren? Joost Zwagerman beweerde ooit dat die zich alleen sterk maakte voor seculiere dieren, maar in hoeverre is het partijprogramma van de Partij voor de Dieren het meest aansprekend voor boeddhisten? Heb jij je wellicht in je politieke keuze ook door dierenwelzijn laten leiden? Vind je dat je vanuit je beoefening principieel vegetariër moet zijn en laat je je het liefst inspireren door Mattieu Ricard's boek; 'Waarom ik mijn vrienden niet opeet?' Of kun je best zen beoefenen en vlees eten?

En dan zijn er natuurlijk nog de koans met dieren zoals Mu. De dieren uit het levenswiel, het varken, de slang en de haan en het dier in jezelf dat je misschien af en toe op het kussen tegen komt.

Welke, al dan niet spirituele, ervaring met dieren wil jij met ons delen? Ben je wellicht door je beoefening anders naar dieren gaan kijken? Deel je verhaal met ons en stuur je bijdrage van max. 750 woorden vóór 15 augustus naar Marlous Lazal (mlazal@xs4all.nl) of Connie Franssen (connie.franssen@gmail.com).

Alvast hartelijk dank!



睡貓







Colofon



Redactie

Connie Franssen

Anchorette Koolman

Alfred Marseille

Egbert Gerritsen

Harry Stein

Jacky Demmers

Beeld, beeldredactie & opmaak

Alex Palmboom

Jasper Engel

Liddy Vonk

Redactieadres

Egbert Gerritsen

Zensor@zenamsterdam.nl

Zensor...4 nummers per jaar van herfst t/m voorjaar

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

Adres

Zen Centrum Amsterdam

Binnenkant 39

1011 BM Amsterdam

www.zenamsterdam.nl

info@zenamsterdam.nl

06 – 29 12 89 89

Je

ziet het met

&/of d.m.v. je 'eigen'

licht

Mooji